Decálogo de la Salud en la Prevención de la Diabetes Tipo 2

1. La diabetes tipo 2 se puede prevenir si modificamos nuestros hábitos de vida personales.
2. Realizar el autochequeo personal y un chequeo preventivo al menos una vez al año.
3. Evitar el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, los verdaderos factores de riesgo de la diabetes tipo 2.
4. Incluir en nuestra vida la saludable “dieta mediterránea”.
5. Hacer un hueco en la agenda para incluir la práctica de una actividad física saludable y regular.
6. Evitar la soledad, que hoy constituye un verdadero factor de riesgo para nuestra salud.
7. Huir de las “dietas milagro” y de la automedicación en todos los sentidos, y especialmente de los productos milagrosos que nos ofrecen para perder peso sin esfuerzo.
8. Entonar un “no” rotundo al consumo de tabaco y evitar el abuso en el consumo de alcohol.
9. No se fíe de todo lo que encuentre en los medios de comunicación.
10. Confíe en los profesionales sanitarios que siempre estarán a su lado.

Una iniciativa de:

FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

www.fundaciondiabetes.org

Con la colaboración de:

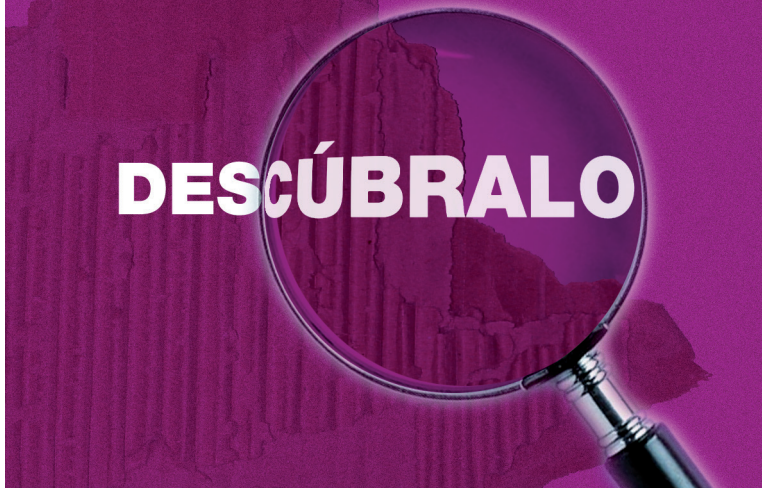
changing diabetes®

novo nordisk®

FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

La Diabetes se Puede Prevenir

¿Sabe usted si tiene riesgo de padecer Diabetes Tipo 2 a lo largo de su vida?



DESCÚBRALO

Test Findrisk

(señalar la respuesta adecuada con una X)

Provincia en la que reside

1. Edad:

- ❑ Menos de 45 años (0 p.)
- ❑ 45-54 años (2 p.)
- ❑ 55-64 años (3 p.)
- ❑ Más de 64 años (4 p.)

Año de nacimiento

2. Índice de masa corporal:
Peso (kilos) / Talla (metros)²
Ej. 70 (kg) / 1,70 (m) x 1,70 (m) = 24,22

- ❑ Menor de 25 kg/m² (0 p.)
- ❑ Entre 25-30 kg/m² (1 p.)
- ❑ Mayor de 30 kg/m² (3 p.)

Peso

Altura

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo):

Hombres	Mujeres	
❑ Menos de 94 cm.	❑ Menos de 80 cm.	(0 p.)
❑ Entre 94-102 cm.	❑ Entre 80-88 cm.	(3 p.)
❑ Más de 102 cm.	❑ Más de 88 cm.	(4 p.)

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

❑ Sí (0 p.) ❑ No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:

- ❑ Todos los días (0 p.)
- ❑ No todos los días (1 p.)

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:

❑ No (0 p.) ❑ Sí (2 p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:

❑ No (0 p.) ❑ Sí (5 p.)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?

- ❑ No (0 p.)
- ❑ Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (3 p.)
- ❑ Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

Escala de Riesgo Total

Si tiene una puntuación mayor de 14 puntos, tiene riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años

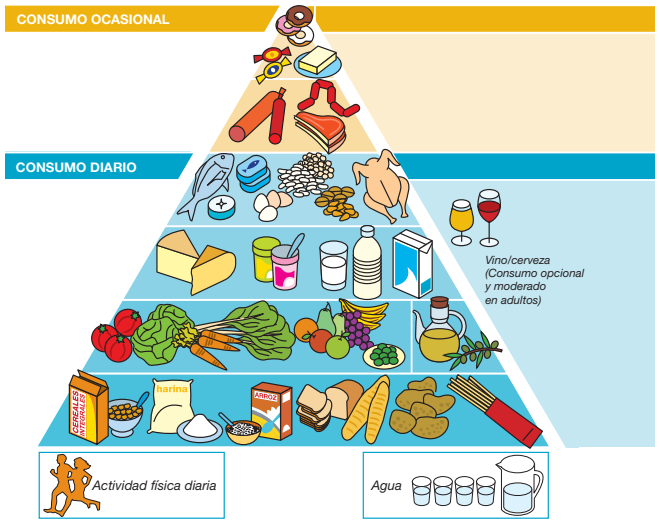
Puntuación obtenida en el test:

- **Menos de 7 puntos: Riesgo bajo.**
- **Entre 7 y 11 puntos: Riesgo ligeramente elevado.**
- **Entre 12 y 14 puntos: Riesgo moderado.**
- **Entre 15 y 20 puntos: Riesgo alto.**
- **Más de 20 puntos: Riesgo muy alto.**

Lo importante es que la aparición de la diabetes **se puede prevenir** manteniendo un estilo de vida saludable y cumpliendo los siguientes objetivos:

- Una pérdida de peso mayor del 5 por ciento de su peso, si está en sobrepeso u obesidad.
- Un consumo de grasa inferior al 30 por ciento de las calorías diarias.
- Un consumo de grasa animal, inferior al 10 por ciento de las calorías diarias.
- Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día.
- Practicar una actividad física regular durante más de 30 minutos al día, o más de cuatro horas a la semana.

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Test Findrisk. Aplíquelo a su familia

(señalar la respuesta adecuada con una X)

Provincia en la que reside

1. Edad:

- ❑ Menos de 45 años (0 p.)
- ❑ 45-54 años (2 p.)
- ❑ 55-64 años (3 p.)
- ❑ Más de 64 años (4 p.)

Año de nacimiento

2. Índice de masa corporal:
Peso (kilos) / Talla (metros)²
Ej. 70 (kg) / 1,70 (m) x 1,70 (m) = 24,22

- ❑ Menor de 25 kg/m² (0 p.)
- ❑ Entre 25-30 kg/m² (1 p.)
- ❑ Mayor de 30 kg/m² (3 p.)

Peso

Altura

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo):

Hombres	Mujeres	
❑ Menos de 94 cm.	❑ Menos de 80 cm.	(0 p.)
❑ Entre 94-102 cm.	❑ Entre 80-88 cm.	(3 p.)
❑ Más de 102 cm.	❑ Más de 88 cm.	(4 p.)

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

❑ Sí (0 p.) ❑ No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:

- ❑ Todos los días (0 p.)
- ❑ No todos los días (1 p.)

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:

❑ No (0 p.) ❑ Sí (2 p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:

❑ No (0 p.) ❑ Sí (5 p.)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?

- ❑ No (0 p.)
- ❑ Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (3 p.)
- ❑ Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

Escala de Riesgo Total

Si tiene una puntuación mayor de 14 puntos, tiene riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años